{ العدد ٢١٠ } القاهرة فى ١٥ تموز ٥٧١٤ — ١٥ يوليو ١٩٥٤ { السنة العاشرة }

No. 210 — 10 me Année

صاحب الامتياز
لجنة الشبان
الاسرائيليين القرائين
رئيس التحرير
يوسف كمال

الكليم

الاشتراكات
٥٠ قرشا عن سنة
الادارة
١٥ شارع طورسينا
الظاهر — مصر

(AL-KALIM Revue Israelite Caraime)

15, Rue Torsina — Le Caire - Egypte



ابتسامـــــه مشرقة كلها امل وثقة

التغـــــذية الصحية

بقلم امين الجميـــل

يمتاز القرن العشرون عما سبقه من القرون بتعـــدد اكتشافاته العظيمة وتنوع اختراعاته العجيبة وكثرة أبحاثه ودراساته العميقة . ومن الاكتشافات الهامة التى عادت على الإنسانية بفائدة عظمى تلك الفيتامينات التى كان اكتشاف أولها وهو الفيتامين حرف « ج » وليد المصادفة خـلال الحرب العالمية الأولى وذلك عندما أبحرت من الهند باخرتان تابعتان لشركة واحدة قاصدتين انجلترا عن طريق قنال السويس طبعا . غير أن إشارة لاسلكية من إدارة الشركة بلندن أمرتهما بتحويل اتجاههما من هذا الطريق إلى طريق جنوب أفريقيا رغما عن شدة طوله وذلك تجنبا لخطر حرب الغواصات التى أخذت تشتد فى ذلك الوقت فى البحر الأبيض المتوسط . ونفذت الباخرتان الأمر وعادتا ادراجهما تلفان حول القارة الأفريقية . ونفذت الأطعمة الطازجة خلال الطريق لطوله فاضطر البحارة إلى تناول الأطعمة المحفوظة

ولم يمض وقت طويل حتى ظهر مرض الاسقربوط بين بحارة إحدى الباخرتين وأخذ ينتشر بينهم بدرجة تهدد منع الباخرة من متابعة سفرها فاتصل طبيبها لاسلكيا بطبيب الباخرة الثانية . ولما علم بسلامة جميع بحارته من هـــذا المرض استطلع رأيه فى الموضوع خصوصا وأن الظروف الصحية والجوية وغيرها كانت واحدة فى الباخرتين فأعمل الطبيب الفكر دون جدوى إلى أن باغت أحد البحارة وهو يتناول إحدى ثمار الجريب فروت أو الليمون الهندى كانت رسائلها مشحونة بتلك الباخرة إلى انجلترا .

ثم علم أن جميع بحارته كانوا يتناولون خلسة بعضا من هذه الثمار من وقت أن نفدت الأطعمـة الطازجة : فخطر للطبيب أن يبدى لزميله هذه الملاحظة وأن يسلمه بعض طرود هذه الفاكهة لتوزيعها يوميا على المرضى لعلهم يبرأون وقد تم ذلك فعلا ودبت الصحة فى المرضى وعادوا إلى مزاولة أعمالهم . ووصلت الباخرتان بسلام إلى انجلترا حيث رفعت هذه الملاحظة إلى الهيئة الصحية .

وأجريت الأبحاث الدقيقة فتبين أن هـذه الثمار غنية بمادة عضوية لا غنى للجسم عنها لاتقاء كثير من الأمراض التى تنتابه فأطلقوا عليها اسم فيتامين ، وهى كلمة مشتقة من كلمة لاتينية معناها الحياة وذلك لأنها تحمى من المرض ثم أطلقوا عليها فيما بعد « فيتامين حرف ج » ثم سموه كيماويا بحامض الاسقربيك نسبة إلى مرض الاسقربوط الذى كان مفتاح اكتشافه .

وقد حفز هذا الاكتشاف جميع علماء الأمم الراقية إلى البحث عن فيتامينات أخرى تحتوى عليها الأغذية المختلفة من نباتية وحيوانية ودراسة خصائص ومميزات ما عساهم أن يكشفوا النقاب عنه منها علاوة على التعمق فى التعرف على حاجيات الجسم منها على قدر الامكان وما إلى ذلك من أبحاث وتجارب فتمكنوا من اكتشاف عشرين فيتاميناً حتى الآن منها ١٤ فيتامينا سميت لأسباب فنية بالأرقام تحت حرف « ب » أى ب$_{١}$ ، ب$_{٢}$ إلى ب$_{١٤}$. أما الفيتامينات الاخرى فهى أ ، ح ، ى ، هـ ، ك ، P أو ب .

وقد أثبتت الأبحاث والتجارب حتى الآن أن افتقار الجسم إلى أى من هـذه الفيتامينات يسبب له كثيراً من الإمراض المباشرة كالعشى وهو ضعف الأبصار ليــلا والبلاجرا المنتشر بين الفلاحين ونزف الأوعية الدموية إلى غير ذلك من أمراض متعددة كما يسبب كثيراً من الأمراض غير المباشرة كاصابة الجسم بالحميات أو نزلات البرد وغيرها نتيجة لضعف مقاومة الجسم وقلة مناعته بسبب نقص هذا الفيتامين أو ذاك فيه كما أن نقص بعض الفيتامينات يسبب ذبول بعض المفاتن كجمال البشرة وبريق العينين أو ضياع

اللون الطبيعى للشعر فيغزوه الشيب أو غير ذلك من مختلف العلل والأسقام .

وفى أثر هذه الاكتشافات كانت تصدر شتى المطبوعات فى مختلف الموضوعات التى لها علاقة بها فمن نشرات عن الأبحاث التى أجريت إلى مجالات عن الدراسات التى تمت إلى رسائل متضمنة جداول ببيان محتويات هذا الجزء من اللحم أو ذاك وهذه الفاكهة أو تلك وهذا الصنف من الخضروات أو ذاك وهذه الحبوب أو تلك البقول من هذا الفيتامين أو ذاك ومقدار الوحدات التى يحتويه الوزن المعين منه إلى غير ذلك من بيانات ومعلومات وملاحظات .

ومن البدهى أن تنشط بتأثير هذه الاكتشافات كثيراً من فروع الطب كعلاج الأمراض والوقاية منها بالفيتامينات والتغذية الصحية بمراعاة تناول الأطعمة التى تحتوى عليها بالمقدار الذى يسد حاجة الجسم اليه للمحافظة على صحته التامة ومزاجه الحسن وذلك إلى جانب حاجياته من الأغذية اللازمة لحياته ولذا فقد صدرت المؤلفات العديدة ولا تزال تصـــدر حتى اليوم بالارشاد والنصح فى هذا الموضوع المتشعب الأطراف .

ولكن أنى للرجل العادى أو حتى المثقف المشغول وإنى لذى الدخل المحدود أو للغنى الجاهل وأنى للسيدة فى بيتها وقد شغلتها شئونها المنزلية أو للشباب والطبيعة تناديهم إلى اشباع جوعهم بما يجدونه من طعام سداً لحاجة نمو أجسامهم المطرد أنى لهؤلاء أو غيرهم من استيعاب كافة هـــذه المعلومات والبيانات . وقد أصبحت عديدة التشعب ودقيقة البيانات وكثيرة الأرقام ومتشابكة الأغراض . أنى لهم أن يوفقوا بينها وبين حاجة أجسامهم اليها إن الكمال فى هذا الموضوع لجد عسير وهذا ما شغل أحد أقطاب الطب فى الولايات المتحدة وأحد فحول علماء التغذية بها وهو الدكتور جيلورد هاوزر فكرس وقته وشغل ذهنه وأرهق تفكيره حتى وصل إلى ضالته المنشودة حالا لهذه المعضلة المعقدة فاصدر عدة مؤلفات عظيمة أحدثت ثورة فى ميدان التغذية الصحية فترجمت إلى معظم اللغات الاورروبيـــة وقد وقفت على نسخها الفرنسية وهى : ـ

١ — Vivez Jeune, vivez longtemps أو عش طويلا وعش شابا .

٢ — Message de santé أو رسالة الصحة .

٣ — Meilleur humeur bonne santé مزاج وصحة أتم .

٤ — Cuisine de santé أو الغذاء الصحى .

وكلها تدور حول البرنامج الغذائى الامثل الذى توصل إلى وضعه أو قل اكتشافه وهو عبارة عن خمس موادغذائية فى متناول كل يد وكل جيب . يجب أن يتناولها الشخص بكميات بسيطة كل يوم علاوة على طعامه فيسد ما عساه أن ينقص فى غذائه العادى من المواد الغذائيـة أو العناصر المعدنية أو المركبات الفيتامينية أو الأحماض الأمينية التى لابد للجسم من الحصول عليها يوميا لضمان عدم الإصابة بكافة أمراض سوء التغذية أو الأمراض التى تصيبه نتيجة لضعفه أو قلة حصانته ولضمان احتفاظه بالشباب والجمال والصحة والعمر الذى قد يطول إلى مائة وخمسين عاما كما أوضح ذلك باسهاب فى كتابه الأول .أما إذا تناول الإنسان مواد هذا البرنامج بشىء من الزيادة فى هذا الصنف أو ذاك فهو كفيل بشفائه مما قد يكون مصابا به من هذا المرض أو ذاك وما أكثرها وطريقة ذلك موضحة باسهاب فى كتابه الثانى . أما إذا تناول الإنسان هذا البرنامج مع إتباع طرق الطهى الحديثة واختيار الأطعمة الموصوف عملها باسهاب

فارقت اهلك يا زكى بدرى

آه يا زمن منك ! عجب أمرك !
تضمر تملى الشر فى قلبـــك
والغدر أدهى . ليه كده طبعك ؟
لو تعكسه ! ما كنت تبقى زين
تقطف زهور عطره على غفله
تطفى شموع المجتمع فجـــأة
تطعن بسيفك فى قلوب نايمه
فى لحظة ينعق غراب البـــين
لهفـــة على نجم انطفى لامع
حسرة على شاب انطوى فارع
زاهى المحاسن فى الكمال رائع
سيلى وزيدى يا دموع العـــين

فارقت أهلك يا زكى بدرى
سايب دموعهم ع الخدود تجرى
والقلب راخر م الأسى يبرى
فين بسمتك ؟ فى طلعتك ؟ دى فين
يا رب خلد للفقيـــد ذكره
يا رب إجعل جنتـــك داره
يا رب صـــبر فى قلوب أهله
واعطف بهديك ع الجميع آمين

أمين الجميل



فى المؤلف الثالث فانه يضمن عـــدم الوقوع فى أمراض فسيولوجية كثيرة .

أما المواد الغذائية الخمس المشار اليها والواجب تناولها يوميا علاوة على الطعام العادى فهى : -

اولا ــ خميرة البيرة : ويكفى تناول ملعقـة كبيرة إلى ملعقتين مذابة فى الماء أو اللبن أو عصير أية فاكهة أما قبل الأكل وأما بين وجبات الطعام وعلى دفعة واحـدة أو أكثر . ويمكن لمن يصعب عليه الحصول على الخميرة الطازجة استعمال أقراص الخميرة التى تباع بالصيدليات :

ثانيا ــ العسل الأسود : ويكفى تناول نصف فنجال قهوة إلى فنجال كامل إما مركزا أو مخففا بالماء أو أى سائل وفى أى وقت .

ثالثا ــ الياغورت أو اللبن الزبادى أو أى لبن خاثر ويكفى تناول نصف رطل إلى رطل منه .

رابعا ــ مسحوق اللبن الفرز أى المنزوع قشطتـــه Poudre de lait écremé

ويكفى تناول نصف فنجال شاى منه مغليا مع اللبن أو الماء أو أى مشروب ساخن أو مخلوطا باللبن الزبادى أو مخلوطا بدقيق أى كعك عند عجنه أو بأى طريقة أخرى .

خامسا ــ جنـــين القمح أى Germe de blé أو Germe di grano : ويكفى تناول ملعقـة كبيرة منه أو أكثر مغليا مدة ثلاث دقائق فى أى مشروب .

فهذه المواد الغذائية الخمس غنية جداً بكافة الفيتامينات التى اكتشفت حتى اليوم وغنية جداً بالمواد البروتينية السهلة الهضم والتى تعتبر من الدرجـة الأولى كما هى غنية كذلك بجميع العناصر المعدنية والأحماض الأمينية اللازمة لجسم الإنسان والتى يؤدى نقصها الطويل إلى أوخم العواقب تحت أى شكل من أمراض سوء التغـذية أو غيرها كما سبق القول .

وبعد ، فهذه لمحة سريعـة عن ملخص المؤلفات السابق ذكرها وعن النظام الغذائى الذى يشير به هذا الطبيب البحاثة والذى أخذ مئات الألوف من البشر فى أتباعه لما تبين لهم من فوائده العظيمة والذى صادقت عليـه أغلب الهيئات الصحية ومصالح التغذية فى العالم . فبادروا أيها الأخوان من اليوم إلى محاولة أتباع هذا النظام الغذائى التـكميلى لتنعموا بالصحة والشباب والجمال وطول العمر .

وقد بادرت إلى تقديم هذا الملخص عسى أن يمكننى الله من تقديم هذا الموضوع باسهاب لتقفوا على دقائقه وتنتفعوا بفوائده وفقنا الله جميعا إلى الخدمة التامة .

« لا يكاد ينجو أحد من الآلام . بل إن الحياة سلسلة لا تنقطع منها » .

هل يمكن التغلب على الالم ؟

إن الأوجاع والآلام أمر طبيعي نتعرض له جميعا ولكن يقول العلماء والأطباء أننا نشعر بضعف ما يسببه المرض أو المؤثر الجسمي من الآلام . وتقول الهيئات العلمية التي عنيت بدراسة الألم أنه لو فهم الشخص العادي ما هية الألم لقل إحساسه به .

والآن دعنا نوضح ما أظهره العلم خاصا بالألم ، ونحدد لماذا نشعر به أكثر مما يجب .

* * *

س : لماذا يوجعنا الألم ؟

ج : يغطي سطح الجسم ملايين من « نقط الألم » حيث تنتهي الأعصاب فاذا أصيبت إحدى نهايات هذه الأعصاب أو أزعجت أو بمؤثر خارجي فانها ترسل رسالة مباشرة إلى العقل حيث توزن وتقدر نسبة الألم التي تحملها .

* * *

س : كيف تؤثر حالتك الذهنيـــة على كمية الألم التي تشعر بها ؟

ج : إذا كان ذهنك مضطربا أو منزعجا فانه سيقدر كمية الألم بأكثر من قدرها الحقيقي . والعكس صحيح فلو كان ذهنك صافيا راضيا فان تقديره سيكون بنسبة أقل . وتدل النسب الاختبارية على أن ٧٥ ٪ من الآلام التي تنشأ عند ما يكون الشخص منزعجا تزول فورا حين يعود الذهن إلى حالته الطبيعية .

* * *

س : هل تستطيع حالتنا الذهنية أن تعفينا من الألم ؟

ج : كلما كان عقلك الواعي مشغولا بأمور أخرى كلما قل تأثرك بجرح او إصابة مثلا . وإذا كان العقل مشغولا بصورة واضحة فلن تشعر بالألم اطلاقا . . فاذا كان شخص يسعى لكي ينقذ شخصا في حريق وصادفته بضعة حروق فانه لن يشعر بها طالما هو منهمك في عمله وذهنه متفرغ لذلك كلية . . ويستطيع الفقير الهندي أن يجرح نفسه بمسمار أو إبرة دون ألم لأنه يركز ذهنه كلية في أمر آخر . . وعلى هذا فاذا كان العقل مشغولا جداً فانه يرفض أن يستقبل الاشارات التي ترسلها له الإعصاب المتألمة .

* * *

س : ما هما العاملان اللذان يتحكمان في كمية الألم التي تشعر بها ؟

ج : أولا نوع الاصابة ، ثانيا حالة العقل وهل هو هادىء أو مشغول أو منزعج . ولا يمكنك طبعا أن تتحكم في الحالة الأولى أما الثانية فمفتاحها بيدك حتى تستطيع أن تقلل قدر الألم الذي تشعر به فحاول أن تجعل ذهنك هادئا ما أمكن . .

* * *

س : هل يمكن استخدام الموسيقى للقضاء على الألم ؟

ج : نعم فقد بدأ أطباء الأسنان يستخدمون الموسيقى كعامل مسكن أثناء عمليات الأسنان وذلك بتوصيل الكرسي الذي يضع المريض رأسه عليه بغرفة مجاورة تنبعث منها موسيقى هادئة فيسمع المريض الموسيقى عن طريق سريانها خلال العظام . .

ويقول من يستخدمون هذه الطريقة إنها تجذب انتباه المريض عن الألم وتوجهـه نحو الموسيقى . وقد أصبحت هذه الطريقة تستخدم كثيراً وفي عمليات مختلفة ففي حالات للولادة وضعت الأم سماعتين على أذنيها وأجريت لها العملية فكان احساسها بالألم أقل .

ويجب لكي نستفيد من الموسيقى كعامل مسكن أن نتخير النوع الهادىء منها .

* * *

س : كيف تفيد الضمادات المثلجة في جعل المكان الذي توضع عليه غير قابل للشعور بالألم ؟

ج : ذلك لأن الأعصاب لو عرضت لجو بارد فانها تصبح غير قادرة على إرسال رسائلها إلى المخ وتستخدم هذه الطريقة فى عمليات البتر إذ يحاط العضو بالثلج مدة كافية لتهبط درجة حرارته إلى ٤٠° فهرنهيت ثم يبتر دون ألم إطلاقا .

* * *

س : هل تحدث بعض الآلام دون سبب عضوى ؟

ج : نعم فكثير من الآلام لا يشترط أن يكون لها سند عضوى بل تحدث فى المخ نفسه فقد يتخيل الذهن آلاما تعادل فى قسوتها الآلام الحقيقية هذا إذا كان مجهدا ولعلاجها يمكن أن تستخدم كوبا من الماء الصافى ولكن على يد طبيب حتى يثق به المريض . ذلك أنه متى عادت السكينة إلى الذهن المضطرب فان المخ يبطل إرسال الرسالات إلى الأعصاب فيثير فيها الألم .

* * *

س : هل يتساوى جميع الناس فى حساسيتهم للألم ؟

ج : كلا فقد أثبت الطب أن هناك تفاوتا كبيراً حتى أن بعض الناس لا يشعرون بالألم مطلقا وما زال الأطباء يجرون أبحاثهم لمعرفة سر هذه الظاهرة المحيرة .

* * *

س : هل نعتبر هؤلاء الذين لا يشعرون بالألم مطلقا سعداء ؟

ج : طبعا لا . . فانه نتيجة لدراسة حالاتهم الخاصة تجد أنهم أكثر من غيرهم تعرضا للاصابة دون الشعور بها ـ لأن الألم هو إشارة الخطر ـ وفى ترك الاصابة دون علاج أو تدبير خطر كبير ولذا فلا يجب أن ننزعج لأننا نشعر بالالم طالما نستطيع أن نتحكم فيه بذهننا .



هل تعلم

• أعدت إحدى الصحف جائزة مالية كبيرة وقررت منحها لصاحب أحسن إجابة عن سؤال وجهته إلى قرائها وهو : « لماذا تشبه الصحيفة بالمرأة ؟ » . وقد ظفرت بهذه الجائزة قارئة أجابت عن ذلك السؤال بقولها : « تشبه الصحيفة بالمرأة لأن كل رجل ينبغى أن تكون له نسخة منها خاصة به ، لا يعيرها لأحد ، ولا يستعيرها من أحد . . ولا يمد عينيه متطلعا الى النسخة الخاصة بآخر ! » .

• تلقت نقابة الحلاقين فى لندن مذكرة أعدها لفيف من الانجليز المصابين بالصلع ، طالبوا فيها بخفض الأجر المحدد لحلاقة الشعر فيما يختص بأمثالهم ، لأنه ليس من العدل أن أن يدفعوا مثل الأجر الذى يدفعه مواطنوهم غير المصابين بالصلع !

• شرعت بعض السجون فى انجلترا فى السماح لنزلائها باجازات يقضونها فى بيوتهم مع عائلاتهم وذلك لكى يعيدوا الى المسجون ثقته بنفسه وإيمانه بقيمة الحرية ، كما يتيحون له فرصة للاتصال بالناس خارج السجن لتسهل عليه استعادة العلاقات بهم بعد الافراج عنه !

هل رأيت القمر الازرق؟

فى ليلة ٢٦ سبتمبر سنة ١٩٥٠ ، طلع القمر على انجلترا وقد اصطبغ بلون أزرق . وكانت الشمس فى نهار ذلك اليوم قد استحال لونها بعد الشروق بساعات إلى اللون الأخضر ثم تغير إلى اللون الأزرق . وقد عزا بعض العلماء الانجليز هذه الظاهرة إلى تجارب القنابل الذرية ، ولكن العالم الاسكتلندى ، ر . ويلسون ، مدير المرصد الملكى بأدنبرة لم يقنع بهذا التعليل ، وقال إنه سمع بحدوث مثل هذه الظاهرة قبل أن تبدأ البحوث الذرية ، وقام بدراسة قرص الشمس بنفسه بجهاز تحليل الضوء - السبكتروسكوب - ثم كلف طيارا بالصعود بطائرته إلى أقصى إرتفاع يستطيع بلوغه ، فوصل إلى إرتفاع ٣٨٠٠ قدم ، واخترق طبقة سميكة من الدخان قدر سمكها بنحو ثلاثة آلاف قدم ، وحينما عادت الطائرة إلى المطار كانت جدرها مغطاة بزيت له رائحة قوية نفاذة .

وقام العلماء بأخذ نماذج من هذا الزيت لتحليله ، فاتضح أنه زيت نباتى متطاير من أشجار لا تنمو إلا فى كندا . وبمراجعة العلماء الكنديين ظهر أن حريقا كبيرا حدث فى إحدى غابات كندا قبل هذه الظاهرة بثلاثة أيام . فأتى على مساحة كبيرة منها . وتأكد العلماء من أن هذه الظاهرة ترجع إلى إنتقال كميات كبيرة من زيوت هذه الأشجار المحترقة إلى سماء انجلترا عبر المحيط الأطلنطى .

وفى صيف عام ١٩٥١ ، رأى الأهلون فى سيدنى باستراليا قرص الشمس يتحول من اللون الأصفر إلى الأحمر ثم البنى . وقد استطاع علماء الفلك أن يفسروا هذه الظاهرة فان حرائق كثيرة كانت قد نشبت فى مساحات كبيرة من غابات ويلز الجنوبية الجديدة ، فانبعثت منها كميات كبيرة من جزيئات زيت الكافور وصلت إلى سماء سيدنى فغيرت لون الشمس .

ويحدث أحيانا أن يرى القمر فى بعض الأماكن وهو مصطبغ بلون أخضر مائل للزرقة من غير أن تكون ثمة حرائق فى الغابات على بعد ألوف الأميال من هذه الأمكنة ويحدث هذا غالبا بعد غروب الشمس وحينما يكون القمر هلالا وحوله سحب خفيفة اكسبتها الشمس الغاربة لونا قرنفليا ، وترجع هذه الظاهرة فى هذه الحالات إلى الخداع البصرى .

[عن مجلة ورلد دايجست]

المـــــوت

يفكر فى فراق المـــوت قلبى
فأشعر بالأسى يضنى فؤادى
وألهى النفس كى أنسى قليلا
فما إلا التفكر فى إزدياد
وليس الموت لى يوما مخيفاً
ولكن ودع القرب ابتعادى
إلا ولوحشة هى بعد أنس
ونسيان أجل بعـــد الوداد
ولكن رقدة المـــوت إرتياح
فكم تعب وليس له نفاد
ألا بعـداً لطول العمر بعـداً
فكم فى طوله خرط القتـــاد
وتعزية أســـوق إلى الثكالى
فكم هم فى نحيب مستعاد
وكن يا رب للفتيان ذخراً
فما غير الشباب من إعتماد
سكت وليت كان القول يجدى
وكم ذا قـد أضرنى اجتهادى

مراد

أخبار متنوعة

عيـــد التحرير الثانى

٢٣ يوليو سنة ١٩٥٤

تحتفل جمهورية مصر ابتداء من مساء ٢٢ يوليه سنة ١٩٥٤ بعيد التحرير الثانى فتقرع أجراس الكنائس وتضاء مآذن المساجد فى الساعة ١١ من مساء هذا اليوم وهى الساعة التى بدأت فيها الثورة .

ولمناسبة وقوع هذا العيد فى يوم جمعه فستعطل الأعمال فى الحكومة بالقاهرة فى يوم السبت ٢٤ يوليو .

وقد قرر مجلس السكة الحـــديد تخفيض أجور السفر ٥٠٪ طوال المدة الواقعة بين ٢٢ و٢٨ يوليو الحالى وذلك للسفر إلى القاهرة والاسكندرية من جميع المحطات ، وذلك من يومى ٢٢ و ٢٣ يوليو بالنسبة للسفر إلى القاهرة ، ويومى ٢٥ و ٢٦ يوليو بالنسبة إلى الاسكندرية . وتعتبر تذاكر العودة سارية طوال الاسبوع من ٢٢ إلى ٢٨ يوليو

إرفع رأسك يا أخى فقد مضى عهد الاستبداد

اقتبست هذه العبارة الصادقة من أقوال السيد رئيس الوزراء البكباشى أركان الحرب جمال عبد الناصر ونقشت على لافتات من الأقمشـــة ووضعت فى الميادين الرئيسية بالقاهرة بمناسبة الاحتفال بالعيد الثانى للتحرير .

نافورة مياه حول كوبرى قصر النيل

مؤدى هذا العمل الفذ فى نوعـه هو أن تقام حول كوبرى قصر النيل نافورة تتصاعد منها المياه بقوة إلى أعلا بواسطة آلات خاصـة وتنبعث من خلال المياه المتصاعدة أضواء الأنوار الكهربائية المختلفـة الألوان وترفع على حاجزى الكوبرى من الجانبين بيارق المديريات والمحافظات تنعكس عليها الأنوار الكاشفة وذلك احتفالا بعيد التحرير

التبرعات فى شهر يونيو سنة ١٩٥٤

السادة	جنيه	
إيلى الناسى	٢٥	وزعت بمعرفة اللجنة وكشف التوزيع
ثابت يعقوب	٢٠	طرف السيد سكرتير مجلس ملى الطائفة
عائلة المرحوم عبده عبد الله	٨ شوال أرز ٤٠٠ رغيف	رحمة على المرحوم عبده عبدالله
فاعلة خير	٢ شوال أرز	
يوسف متاتيا مرزوق	١١ ثوب قماش منها ٨ رجالى و ٣ حريمى	
« « «	٢٥ رطل لحم ضانى	
إيلى يوسف مرزوق	٣٠ « « «	
توفيق عبد الواحد	٣٨ « « «	
توفيق الياهو الجزار	٣٠٠ متر بفته	

من أفراد الطائفة بإيصالات مبلغ ٤٥ جنيه و ٥٠٠ مليم للصرف منها على مريض من أفراد الطائفة جمعت بمعرفة مراد موسى القدسى ووزعت بمعرفة حضرة موريس بيسح و مراد موسى القدسى .

مراد موسى القدسى

أخبـــار رسميـــة

حسب المقيد بسجـــلات دار الشرع

(من ١٦ يونيه سنة ١٩٥٤ إلى ٣٠ منه)



مواليـــد

ابراهيم بن ثابت عبده فرج عبد الله
ووالدته راشيل زكى موسى مرزوق

ابلى وسوزى أبناء فيكتور ابراهيم الياهو كوهين
ووالدتها استر ليتو مراد



خطوبات

لا يوجـــد



زواج

البير مراد بن ليتو مراد يوسف
والآنسة ليليان يعقوب الياهو الجزار

دافيد ابراهيم يوسف الدباح
والآنسة فورتنيه إفينا ابراهيم ليشع

فيكتور يوسف داود صالح
والسيدة فورتنيه باروخ موسى مرزوق

ابلى شبتاى عبد الله الافرنكى
والآنسة ملكه فرج عبد الله حبينه



وفيات

زهره يوسف نونا أرملة المرحوم الياهو يوسف الطحان ٧٥ سنة
روجينا موسى مراد أرملة المرحوم يعقوب يوسف حبينه ٦٥ سنة
زكى دافيد زكى ليشع ٣٠ سنة

خطر المغالاة بالأشعة قرب البحار

إن من إكثار الأشعة الضوئية ولا سيما قرب البحار وبرك السباحة التي تزيد تشبعاً بهذه الأشعة لسبب انكسار أشعة الشمس على الأمواج من جهة وعلى طبقة الجو القريبة من المياه لازدياد كثافة البخار فيها . ولما كانت هذه الأشعة تثير في الاصابات الكامنة تفاعلا واحتقانات رئوية .

ولما كانت السواحل مقصداً للمصطافين للترويح عن النفس وللاستفادة من حمام البحر ،وحمام الشمس، بعد الانتهاء من فترة الدراسة وهناك تتوفر أسباب اللهو للشبان والشابات فيمضي الوقت سريعا وهم لاهون فتحمر أجسامهم وتحترق بشرتهم وكثيراً ما يتباهون بهذه النتيجة . ولا يزالون يتهافتون ساعات على التعرض لأشعة الشمس وهذه قوية بحرارتها أو ما يسمى بالأشعة تحت الحمراء . ومن خاصتها أحداث سخونة في الجسم وتعرضه للزكام وتضعف مقاومته للأمراض .

ولما كانت الأشعة فوق البنفسجية تسبب احتقانا في الرئتين عند المغالاة فيها ، فإن الكثير من هؤلاء الشبان والشابات يعودون من المصايف ومعهم حركة حمية مع دوار وعرق غزير أو نفث دموي غالبا فإذا عولج المريض منهم بسرعة فإن هذا الاحتقان يزول .

أما إذا لم يبادر بعلاجه فإن هذا الاحتقان يمهد السبيل إلى التكهف في الاصابة أو حصول إرتشاح درني يلزمه أبرة الهواء أو الاسترواح الصدري ويستمر المريض على هذا النوع من العلاج حسبما يتراءى للطبيب المتفرغ للأمراض الصدرية .

فكل شيء إذا مازاد عن حده انقلب إلى ضده وقد أثبت العلماء الأمريكيون أن زيادة الأشعة أو زيادة الفيتامين « د » بدلا من أن تثبت الجير في الجسم كما هو الحال في المقادير الصغيرة منها فإنها تعمل على إزالته من الجسم وخصوصا من الاصابات الدرنية المتكلسة القديمة . ولهذا السبب تثور الغدد أو تتهيج الرئة في الأجسام الضعيفة وفي الصدور المستعدة لهذا المرض وحينئذ تظهر في البول أملاح الجير بكثرة .

موريس طوبل
طالب بكلية الصيدلة باستراسبورج

صفحة الجـــوالة والـكشافة

كلمة الافتتاح

مرحبا أيها القارىء الكريم ـ اليوم نلتقى للمرة الأولى على صفحات الكليم ـ فدعنى أقـدم نفسى . أنا كشاف وشعارى فى الحياة أن أكون مستعداً لمساعدة الناس والقيام بالواجب فى كل وقت وكل مكان ولكى أصبح كشافا أقسمت بشرفى أن أقوم بواجبى نحو الله والوطن وأن أساعد غيرى فى جميع الظروف وأن أعمل بقانون الكشافة ذلك القانون الذى يدعو للصدق والشرف والاخلاص والمحبة والمساعدة والأخوة والاقتصاد والطاعة والبشر والمرح وفوق ذلك القيام بالواجب نحو الله عز وجل .

أيها القارىء الكريم أسمح لى أن أتباهى فخراً بأنى . نعم أنى لأنه الحقنى بالكشافة فأتاح لى فرصة واسعة لأتعلم الحياة والتقشف والنظام والمرح ، والمتعة والصحة ـ فتح لى بابا واسعا أنفذ منه إلى قوة الابتكار وقوة الملاحظة والاعتماد على النفس ومقابلة الصعاب بالبشر والترحاب ـ بل منحنى فرصة كبيرة لأشعر بالسعادة والرضاء عن النفس فتعلمت كيف أساعد نفسى ثم أعين غيرى . لله درك أيتها الكشافة مرحبا بك فى طائفتنا المحبوبة جعلت منبع خير وثقة وتعاون ومحبة لأبنائها والسلام .

خطاب مفتوح إلى الوجيه زكى ليشع

سيدى المبجل الوجيه زكى ليشع

يتقدم رهط جوالة وفرقة كشافة طائفة الاسرائيليين القرائين بوافر الشكر وعظيم التقدير إلى الوجيه الكريم زكى ليشع لما تفضل به مشكوراً بالسماح لإدارة الرهط باستغلال غرفة من أملاكه كمركز لها مما يسر للرهط سرعة إتمام إجراءات التسجيل القانونية فكان لها أبلغ الأثر فى رفع الروح المعنوية وتقوية الشعور بالتضامن فإلى الوجيه زكى ليشع نتقدم بخالص الشكر والعرفان بالجميل .

ادارة رهط جوالة الطائفة

خطاب إلى السيد الفاضل حسين حسنى
سكرتير عام جمعية الكشافة الأهلية المصرية

سيدى المربى الفاضل .

إننا لنشعر بالعجز والحيرة أمام ما أبداه أستاذنا الكبير السيد حسين حسنى من سعة صدر وطول الأناه والنصيحة السديدة حتى تم لنا المظهر اللائق لنصبح فرقة كشفية لها اعتبارها وشخصيتها فى الوسط الكشفى وإزاء هذا التعاون الصادق نعجز عن إيفاء أستاذنا الكبير حقـه من الشكر والعرفان بالجميل فنكتفى بالوعد الصادق أن نكون عند حسن ظنه بنا من حسن السمعة والعمل مخلصين لينمو نشاطنا الكشفى إلى المستوى اللائق بنا فنكون جديرين بالاحتفاظ بثقته بنا .

ادرة رهط جوالة الطائفة

موكب الشعلة فى النيل بمناسبة عيد التحرير

يشتمل الاحتفال بعيد التحرير على إقامة موكب الشعلة فى النيل وذلك فى حفلة «انزلاق نهرى» تتسابق فيه أندية التجديف والسباحة تتقدمها «اللانشات» بالأنوار الكاشفة وذلك كله لمناسبة المهرجان النيلى الذى يبدأ فى الساعة السابعة والنصف من مساء يوم الجمعة ٢٣ يوليو وينتهى بعد ساعة من الزمن .

الجاليات الأجنبيـــة

تحتفل بعيد ثورة مصر

أبلغت مختلف الجاليات الأجنبية فى مصر اللجنة العليا لمهرجانات التحرير أنها قررت الاحتفال فى أنديتها الخاصة بالذكرى الوطنية الثانية لعيد التحرير وتكون الأندية مزينة لهذه المناسبة السعيدة بأحسن زينة .

مقتطفـــــــــات

نشرنا فى العدد الماضى القسم الأول من المقتطفات التى جمعها الأستاذ جاك منجونى من المجلات التى كانت تصدرها الطائفة بمناسبة عيد اليوبيل الفضى لكنيس العباسية وننشر اليوم الجزء الثانى والأخير من هذه المقتطفات .

— ٢ —

• وجاء بالعدد ٢١ من نفس السنة الثانية بتاريخ ٢٤ آيار سنة ٥٦٦٣ - ٢٢ مايو سنة ١٩٠٣ تحت عنوان (المدرسة أولى وأحوج) .

للبنان أن يكتب أى وقت شاء وفى أى مكان أراد ولكن اللسان مقيد بالزمان والمكان واجتماع من يجتمع لسماع ما يقول ولهذا ففرص الخطابة عزيزة بقدر مالها من التأثير السريع على ما أظن . فاذا عزت فرص الخطابة فليس من شأن فرص الكتابة أن تعز . ومالا يدرك كله لا يترك كله فنحن نجتزى. الآن بما يخطه القلم على هذه الصفحات واعلنا ندرك من آثاره ما كنا نشاء أن ندركه من الخطابة عاجلا وسريعا وللناس أفهام يميزون بها ما يصل إليها بطريق السمع أو البصر وعسى أن ترى الطائفة مما نكتب خيراً فتقبل عليه وتعمل به إن شاء الله .

ولا يتعجلنى عائب لأول ما أقول . فكم من عائب بل للتهذيب عليه أن يقر ويسكن إذا شاء حتى ينتهى القول ثم يحكم فيه حكم العقل والصواب بغير غرض أو مرض وينظر إلى إخوانه لكى لا يخطىء وهم يصيبون .

لمدرسة الطائفة بضعة أعـــوام هى فيها مضغة الأفواه وطعمة الجرائد وحديث العام والخاص لمالها من ورق اليانصيب كما هى الحال بالنسبة لسائر الانصباء . ولسنا الآن فى مقام تفضيل وتفصيل لأوجه الفرق بينه وبين غيره أدبياً ومادياً وماله من شديد العناية به من أمر الذمة والشرف ولكننا فى مقام مساعدة المدرسة والأخذ بيدها مساعدة وأخذاً إذا لم يغنياها عن النصيب فيغنيانها على الأقل عن بعض الاتكال عليه . وها نحن نرى الحكومة فى هذه الأيام تشتغل بأمر الانصباء وتضع له قانونا خاصاً بها وتبعث به إلى المحكمة المختلطة لتنظر فيه وليكون حكمه ماضياً على الأجانب أيضاً ولم يبق إلا القليل على ظهوره إلى حركة العمل به فعلا بعد ذلك التحبير والتحرير . ونحن لا نحسب لشىء من هذا القانون حسابا سوى ما عسى أن يكون فيه من تقليل مرات السحب وهو الآن أسبوعى وقد تجعله الحكومة شهرياً أو فى كل أسبوعين مرة فلا نخشى من مراقبة أو إشراف أو إثبات كونه خيرياً يقيناً وضرورياً وقد لا يكفى النصيب بعد التقليل من مراته وإذا صودفت بذلك المدرسة مفاجأة كان كالمرض للصحيح مرضاً لا دواء له فى الحال فربما أفضى ذلك إلى شله وتعطيله فوجب النظر من الآن فى أمر هذا المنظر وإعداد ما ينبغى إعداده له مما يمكن أن يكون كالعوض عما تفقده المدرسة .

هذا محل الكلام وموقع اليأس والرجاء هنا محل البحث فيما يجب أن يكون . مهلا أيها القلم لا تتعجل فلعل الطائفة تعرف إلى أين ترمى وأى غرض تريد . نعم هى تعرف أن كنيسة العباسية ليس لها من حاجة الآن فضلا عن انشطار الطائفة نصفين أمام هذه الكنيس نصف لها ونصف عليها أولا لها على الأقل فليست كل الطائفة بالعباسية أولن تصبح كلها بالعباسية فالذين ليسوا بالعباسية منها وهم ليسوا بأقل من النصف لا يعنيهم أمر الكنيس هناك لأن لهم كنيساً عندهم فهم لا ينهضون أو قلما نهضوا إلى الاكتتاب فى بنائها ولهذا كان أمر الاكتتاب يوم حصل بشأن ذلك قاصراً ولا أقول تقريباً على ساكنى العباسية من الطائفة دون غيرهم فضلا عما كنا نلحظه من غير فريق العباسية من النظر الشذر

وعدم انبساط النفس ولهذا يمكن لى أن أقول بأن المشروع قد وقف أو هو صائر إلى الوقوف .

وهنا يتلخص أمام أعيننا أن مجموع ما اكتتب به أهل العباسية لا يكفى للغرض وإن مساعدة باقى الطائفة لهم فى ذلك متعذرة أو غير متيسرة على الأقل لما أسلفنا بيانه ثم نرى فى الوقت والحال أن المدرسة فى حاجة حاضرة إلى العناية والمساعدة ونرى أن نفعها أعم وأشمل لعموم الطائفة فهى لا لفريق دون فريق أو لأهل جهة دون أهل جهة أخرى ونرى انها المدرسة الوحيدة فى الطائفة ولا يمكن أو لا ينبغى الاستغناء عنها خلافا لكنيس العباسية فيمكن الاستغناء عنها ولو مؤقتا أو بتقديم الأهم على المهم .

ونرى أن من اكتتب اكتتب على كل حال لوجه الله تعالى فلا فرق بين أن يكون الاكتتاب لكنيس أو مدرسة بل ربما كان الاكتتاب للمدرسة خصوصاً والحال هذه خيراً منه لكنيس فلا ينكر العلم وقدره ولا تنكر الآداب وتهذيب الأخلاق ولا ينكر أن بالعلم تكتسب الفضائل وتجتنب الرذائل بل لا ينكر أن معرفة الله المعرفة الحقة الصحيحة لا تكون إلا بالعلم وإذا أمكن للأغنياء والمقتدرين أن يعلموا أبنائهم وبناتهم فى غير هذه المدرسة فلا من يضمن لنا تعليم وتربية الفقراء والمساكين من أهل الطائفة وهم بالطبع الاكثر عدداً والأعظم إحصاء وليس من المروءة أو الإنسانية حرمان الفقير والمسكين من أن يتظلل وإياك تحت شجرة والهجير يكاد يأخذ بالأرواح وتقطع أنت هذه الشجرة اعتماداً على امكانك التظلل تحت شجرة أخرى لسواك هو صاحبك أو صديقك وحدك أو نظير جمل تدفعه لا يقوى عليه سواك .

إذن ما الذى ينبغى أن يكون ـ يحول الاكتتاب إلى جهة المدرسة أصلا . وما هو باق منه فما اكتتب به المكتتبون يفضون ببرهم إلى المدرسة ومن يكتتب من جديد يدخل فى هذه المساعدة العمومية النافعة لعموم الطائفة من قاص ودان .

ويمكن لأهل البر والإحسان إن لم يكن الأمر بالواجب على عموم الطائفة كما هى الحقيقة أن يقسطوا الدفع إلى آجال مناسبة ليسهل عليهم الأمر وخير البر عاجله والمريض فى خطر .

ويمكن للتهذيب أن يستفتح فى هذا الباب بمبلغ المائتى جنيه مصرى التى تعهد بدفعها إلى الحاخامخانة فى آخر السنة الافرنكية الحاضرة حضرة المحترم الخواجا ليتو باروخ مسعوده أطال الله عمره قيمة ما كان اكتتب به المرحوم والده رحمه الله ورضى عنه وكذلك بما اكتتب به حضرة النشيط الخواجا يوسف نجل الخواجا عبد الله أفرنجى . فقد دفع هذا المبلغ إلى المدرسة ساحة نفسه باضافته اليها .

ثم لا غرو إذ رأينا بعد ذلك جميع باقى المكتتبين يضمون كلمتهم إلى كلمتنا ويوفقون بين غرضهم وغرضنا فيكون الأمر واحداً والنتيجة واحدة وتظهر باقى الطائفة فيما عليها من واجب والاكتتاب العام فتكون الطائفة عموماً أمام المدرسة يداً واحدة وقلباً واحداً .

هذا ما عن لنا أبداؤه وعرضه على مروءة وشرف وشهامة الطائفة لترى فيها رأيها ولا أخال أن تكون الغاية غير ما نشير به ونرجوه فهو الأولى والأحق والأشرف والأكمل والأحسن لأسم الطائفة وسمعتها ومستقبلها مع جميع الوجوه حقق الله الآمال إنه السميع القدير .

لا تبغض أخاك فى قلبك

لقد علمنا حكماؤنا تفسير هذه الوصية فقالوا إن معناها هو النهى عن إهانة الغير ، وتكديره والاساءة إليه . وقد أضيفت عبارة « فى قلبك » لمنعنا عن الشعور بالبغض فى قلوبنا ولو لم نظهره علنا . إن البغض الذى لا يستند إلى سبب لا يقل خطورة عن الذنوب الثلاثة الكبرى : الاشراك بالله ، والفعل الفاحش ، والقتل . ألا فلنعلم أن بيت المقدس الثانى ، حيث ازدهرت دراسة الشريعة ، وانتشرت الأعمال الحسنة ، واحترمت وصايا الله ، قد هدم رغم ذلك ، من جراء البغض الذى لا يستند إلى سبب ، وهو ذنب لو تعلمون عظيم .



البعـــــــث

« قسا عليه الزمن ، فسلبه فجأة أعز ما يملك . . . وعجز عن مغالبة الحزن ، فاضطرب تفكيره وعصفت به الحسرة فأظلمت الدنيا فى عينيه . . وفجأة ومض بصيص من النور ، فعاد إلى سابق وعيه . وهو هنا يروى لنا قصته ، ويصور لنا أحاسيسه » .

كنت فى مستهل حياتى ، أتمنى أن أحصل على وظيفة محترمة ، وأحلم بالزواج من فتاة جميلة ذكية . . ولم تمض بضع سنوات - بعد تخرجى فى الجامعة - حتى تحققت آمالى . فغدوت مديرا لقسم هام فى إحدى المؤسسات الكبيرة ، وتزوجت من فتاة كريمة الخلق ، جمعت بين الذكاء والجمال . . أحببتها وأحبتنى . وسارت عجلة الزمان فى يسر . . كنت فى عملى ناجحا موفقا ، وفى بيتى سعيدا هانئا ، وبين عشيرتى ومعارفى محبوبا مكرما . . ورزقت ولدين ، كنت وزوجى نعقد عليهما آمالا كبارا ، فركزنا اهتمامنا فى العناية بهما . وتقدما فى دراستهما ، حتى بلغا المرحلة الجامعية . .

وذات يوم مشئوم من عام ١٩٤٠ ، انتحر ولدنا الأكبر ولست أدرى حتى اليوم سر انتحاره !

وصعقت زوجى من هول الصدمة المفاجئة ، وأشفقت عليها من وقع هذه الكارثة . . فقررت أن نرحل إلى الريف ومكثنا فيه فترة من الزمن . . قضيناها فى صمت ووجوم . لقد كان الجرح بليغا . . وعندما تنفطر النفس لوعة وأسى ، يعجز نور الشمس عن محو الظلام من الكون . . وتبدو الطبيعة الجميلة الضاحكة عابسة باكية .

وقبل أن نعود إلى البيت ، طلبت من زوجى أن تعاهدنى على الاعتصام بالصبر ، وعدم الاستسلام للحزن ، والسعى لتهيئة جو منزلى صالح نستعيد فيه هدوءنا النفسى ونظرتنا المتفائلة للحياة . . فوعـدت المسكينة بتحقيق أمنيتى . ولكنها أخفقت فى اقصاء الحزن ونسيان فلذة كبدها . . . فعمدت - كى تبر بوعدها وترضينى - إلى كبت أحزانها .

وكنت ألمس ، فى كثير من الأحايين ، مظاهر هـذا الكبت . . فلا أعير الأمر اهتماما ، يقينا منى أنها ستظفر أخيراً فى صراعها النفسى ، وأنها سوف تتغلب - إن آجلا أو عاجلا - على هذه النوازع الهدامة ، لتفرغ للعناية بولدها الأصغر وزوجها .

ولكنها لم تتحمل آثار هـذا الكبت . . فقضت نحبها فجأة ، ولحقت بابنها الأكبر !

. . .

وأحسست إحساسا طاغيا بأنى مجرم أثيم قتلت ابنى - بطريقة لا أدريها - ثم قتلت زوجتى بارغامها على كبت أحزانها وآلامها ، حتى عصف بها الحزن المكبوت وخنقتها الحسرة الدفينة . وخامرنى - بالرغم منى - شعور عميق بالإثم والخطيئة . . شعور أذل كبريائى وامتهن كرامتى وأفقدنى ثقتى فى نفسى . فاعتزلت العمل ، وانطويت على نفسى ، وانكببت على همى ، واستغرقت فى أساى ، فتجنبت أصدقائى ومعارفى . . وشاءت الأقدار أن يلتحق ولدى الأصغر - فى ذلك الحين - بالجيش ، وأن يرحل إلى ميادين القتال . فبقيت وحدى فى البيت ، أقضى معظم ساعات اليوم فى غرفة النوم محدقا فى الفضاء شارداً ذاهلا . .

ومضى عام عرضت خـلاله نفسى على كثير من الاخصائيين فى الأمراض النفسية والعقلية ، إلى أن نفد كل ما كنت قد أدخرته من مال . .

وفى نوفمبر عام ١٩٤٤ ، اضطررت لدخول إحدى المصحات الحكومية للأمراض العقلية . . وكنت قد سئمت

من التحاليل النفسية ، ويئست من العلاج بالكهرباء وغيرها من الوسائل الحديثة ، التي يستخدمها أطباء الامراض العقلية لعلاج مرضاهم .. فأيقنت أن هذه المصحة ستكون خاتمة المطاف ، وأني لن أخرج منها حتى الموت . وخصصوا لي فيها غرفة تطل على الحديقة ، فكنت أقضي اليوم كله جالسا على مقعد بجوار النافذة ، وأنا أسرح البصر إلى الأفق البعيد المجهول حيث زوجي وولدي ، ولا أرى في الوجود سوى نفسي .. كان كل ما حولي من المرئيات ، يبدو معتما غامضا ، لا أكاد أستبين مظهره الخارجي . . وكل ما يطرق سمعي من الأصوات ، يخيل إلي أنه صادر من بعيـــد . وعجز الأطباء عن أغرائي بالحديث معهم والاجابة عن أسئلتهم . حتى الخطابات التي كانت تصلني من ابني - وهو في ميادين القتال - كنت ألقي بها في سلة المهملات من غير أن أفضها .

وذات يوم ، ربت الطبيب على كتفي وقال :

— مستر جلوبر .. إن جنديا عائداً من ميادين القتال يرغب في رؤيتكم !

ونظرت إليه ، فإذا بي أرى بجواره ولدي « راندال » وقد أقبل نحوي يريد أن يعانقني .. فأشحت بوجهي عنه ، وأبيت أن أكلمه كلمة واحدة . وسمعت الطبيب يقول له :

— لا يحسن أن يخرج والدك من المصحة .. إن حالته - مع الأسف - ميئوس منها . وخير له ولك أن يبقى هنا حتى النهاية .

. . .

لقد كانت كل محاولة لاستعادتي إلى عالم الواقع - الذي كان يبدو في نظري قاسياً غدارا - تبعث في أوصالي رجفة وقشعريرة .. ولكن طبيبا شابا دخل علي ذات يوم ، وقال لي في رقة بالغة بعد أن حياني :

— لي عندك رجاء ، أطمع في تحقيقه . . تصلنا كتب كثيرة كهدايا ، وقد أهملنا ترتيبها ، حتى تكدست وأصبح من العسير على المرضى الافادة منها . . ورجائي أن تفرز هذه الكتب وترتبها . إن هذا العمل لن يتطلب منك أن تنبس بكلمة واحـــدة ، كما أنك ستظل في الغرفة وحدك ، لا يعمل معك أحد .

ووقفت برهة جامداً أفكر في هذا المطلب . . وقلت لنفسي : ما دمت سأعمل وحدي ، فلماذا أرفض . وأشرت إلى الطبيب بالموافقة . ونزلت إلى غرفة الكتب في الطابق الأسفل من المصحة ، وظللت طوال اليوم أعمل وحدي بغير أن استشعر لذة أو متعة فيما أفعل . ولما حان الوقت لترك الغرفة ، لمحت كتابا يحمل اسم مؤلف قرأت له كثيراً في مرحلة الشباب . وعادت بي الذاكرة إلى الوراء ، إلى عهد الآمال الزاهرة والأماني الحلوة . . فسرت في جســـدي قشعريرة عذبة ، وأنا أذكر أخوتي وعائلتي ورفاقي ومعارفي وأصدقائي .. وأمسكت بالكتاب ، فراقني عنوانه وبحركة آلية لا شعورية ، أخفيته في معطفي وحملته معي إلى غرفتي . ورحت أقلب صفحاته بشغف ، حتى بلغت فصلا عنوانه « قوة الصبر والمثابرة » جاء فيه :

« لا تفقد ثقتك في نفسك ، ولا تمتهن كرامتك في نظر نفسك ، ولا تدع لليأس سبيلا إلى قلبك . . مهما غدر بك الزمن وأدبرت عنك الدنيا » .

ورددت هذه العبارة مراراً حتى حفظتها عن ظهر قلب . وأحسست وأنا أتلوها بشيء يتجمع في أعماق ، ويبعث في نفسي المظلمـة شعاعا من نور ، وفي عقلي العاطل قوة على التفكير السليم .

كان أطباء النفس الذين أشرفوا على علاجي يقولون : إن علة مرضي احساس دفين بالأثم والذنب ، مصدره أني كنت أحمل نفسي ظلما تبعه مصير ابني وزوجي ، وأنني كنت أخشى الناس والمجتمع ، ولا أقوى على الحديث مع ولدي الأصغر ، لأنني كنت أعتقد أنهم ينظرون إلي كما ينظرون إلى القتلة والسفاكين . . ولكن تشخيص العلة لم يفدني ولم ينتشلني مما كنت فيه . . أما هذه العبارة التي قرأتها فقـــد أوحت لي بأني مجرم أثيم حقا ، لا لأني قتلت ابني وزوجي ، وإنما لأني كنت أعتزم قتل نفسي . وأنني بتجنب الاختلاط مع الناس وفراري من الجهاد والكفاح ، قبل أن ينتهي الشوط وتنتهي الحياة ، قد دللت على الجبن والضعف والخور . واختلجت فانهمرت من عيني الدموع . وشعرت بشيء من الراحة النفسية . . ثم واصلت القراءة في الكتاب : « ينبغي ألا يكون المرء أنانيا يحصر تفكيره في

نفسه . يجب أن يفكر دائما فى أثر فعاله وأقواله فى نفوس الغير . وأن يكون هـدفه فى الحياة اسعاد الغير والسعى لخدمتهم ، ففى ذلك سعادته وهناؤه » .

وهنا تحولت أفكارى إلى ابنى « راندال » .. لقد خسر فى الحياة أكثر مما خسرت . . فقد أمه وأخاه عن طريق الموت ، وفقد أباه عن طريق المرض . ومع ذلك فانه لعدم أنانيته ، ولولائه لرسالته فى الحياة ، أبدى من قوة الاحتمال ما أعانه على شق طريقه فى الحياة . وعلى الرغم من جفائى وسوء معاملتى له ، فقد أبى أن يتزوج ، طالما كنت مريضا ، لأنه أحس أننى قد احتاج اليه وإلى معونته يوما ما .

وهتفت من أعماق نفسى : « أحييك يا بنى ، وأحيى فيك قوة صبرك واحتمالك » .

وتبدى أمامى هـذا السؤال : « ماذا أستطيع أن أفعل للغير .. لقد كنت حتى هذه اللحظة لا أريد الشفاء من علتى والعودة إلى معترك الحياة . ولكنى أحسست فى هذه اللحظة أنه ينبغى أن أسعى فى الشفاء وأنه من العار أن أظل عضواً مشلولا فى جسم المجتمع » .

وتابعت القراءة فى الكتاب : « إن الايمان المكين بالله يمنح المرء قوة داخليـة وبصيرة روحية ، يستطيع المرء بفضلهما أن يتغلب على الضعف والخور » .

وأحسست بنفسى تسمو إلى العلا فى شبه صلاة حارة . ورجوت من أعماق قلبى ، أن تتاح لى فى الحياة فرصة أخرى يتسنى لى فيها أن افعل شيئا صالحا أخدم به الغير . . وفجأة هتف هاتف فى أذنى : « إن ثمة شيئا تستطيع أن توليه عنايتك واهتمامك ، وهو مكتبة المستشفى . فقد يفيد منها المرضى كما أفدت منها بطريق المصادفة » . وانتشيت لهـذه الفكرة ، وغمرتنى موجة من الفرح ، واستشعرت أننى كنت ميتا وبعثت ، وانى استطيع بعون الله وقدرته أن أواجه الحياة بقلب ثابت مطمئن .

ودهش الطبيب ـ وأنا أدخل غرفته فى اليوم التالى ـ لأخبره بأنى شفيت من مرضى وغدوت كما كنت صحيح العقل والنفس . وظل الطبيب يتفرس فى ويدرسنى بنظراته الثاقبة ، ثم سألنى :

ـ وماذا تريد منى الآن ؟

ـ أرجو أن يكون لى امتياز الخروج من المصحة والدخول اليها بغير استئذان .

ـ وماذا تعتزم أن تفعل خارج المصحة ؟

ـ أعتزم أن أذهب أولا إلى حلاق يقص شعرى ، ثم أشترى لنفسى بذله جـديدة ، وأقضى الأسابيع المقبلة فى دراسة طرق تنظيم المكتبات . فقد عقدت النية على تنظيم مكتبة المصحة وتشجيع المرضى على تمضية جانب من أوقاتهم فى المطالعة .

ـ أعتقد الآن أنك شفيت .

وعرضنى الطبيب فى اليوم التالى على اللجنـة المختصة ، وأخبرهم بما عزمت عليه فأجابونى إلى طلبتى بعد أن تحققوا من سلامة تفكيرى .

ولما حضر ولدى إلى المصحة ليرانى . . توسل إلى أن أعود معه إلى المنزل . فقلت له :

ـ نعم .. سأعود معك ، ولكن بعد أن تنتهى مهمتى هنا ، وأفرغ من ترتيب مكتبة المصحة وتنظيمها .

. . .

وبعد أن حققت هـدفى .. غادرت المصحة والتحقت بوظيفة صغيرة فى إحدى المكتبات العامة .

وقد سألنى البعض : لماذا لا أعود إلى عملى الأول . ؟ فكان جوابى إنى لم أعد فى حاجة إلى مال كثير ، وانما أسعى اليه الآن هو أن أقوم بعمل شىء يفيد منه الغير . وأنا أحس بلذة كبيرة وأنا أرشد الصغار إلى الكتب المفيدة التى تنفعهم فى مستقبل حياتهم .

وتزوج ولدى .. فأصبح عملى وابنى وزوج ابنى موضع حبى وولائى فى هذه الحياة .

ويسألنى الناس أحيانا ، عما إذا كنت أخشى أن يكون شفائى من علتى مؤقتا .. وجوابى عن ذلك دائما :

ـ لست أخشى ذلك مطلقاً ، لأنى أحس أن الله معى ، وإنى سأظل طوال حياتى محتفظا بثقتى فى نفسى وإيمانى بمقدرتى على فعل الخير .

المطبعة التجارية الحديثة
٣٠ شارع الشيخ قمر بالسكاكينى : بمصر